

Moho y humedad

¿Debería estar preocupado(a)?

La mayoría de nosotros ha visto moho o manchas de humedad alrededor de nuestra casa. Pero, ¿sabía que el moho está vivo? Crece en superficies mojadas o húmedas. En general es gris o negro pero también puede ser blanco, anaranjado o verde. Puede crecer a la vista en lugares como paredes, ropa y electrodomésticos. Sin embargo, también puede encontrarse en lugares más escondidos—debajo de la alfombra o dentro de las paredes y los áticos. El moho a menudo huele a encerrado. Las manchas de humedad son otro tipo común de moho. Si vive cerca del océano o en un clima húmedo, es posible que haya más moho en su casa que en las casas ubicadas en otros lugares.

El moho produce “esporas”, motas diminutas que no se pueden ver y que flotan en el aire. Cuando respira esporas de moho, entran en sus pulmones. Esto puede causar problemas de salud. La gente con alergia al moho puede tener reacciones que incluyen: ojos llorosos, nariz moqueante o congestionada, estornudos, picazón, silbidos en el pecho, problemas para respirar, dolor de cabeza y cansancio. El moho puede hasta causar ataques de asma.

Aprendemos más cada día sobre los problemas de salud que el moho causa. Algunos tipos de moho pueden causar problemas de salud severos en algunas personas, pero los científicos no concuerdan sobre cuáles son los problemas. Aunque hay moho casi en todas partes, no es saludable vivir donde crece moho. Puesto que el moho necesita humedad para crecer, trate de mantener su casa y todo lo que contiene, seco. Aquí hay algunos lugares donde es posible que encuentre moho:

- En el cuarto de baño, especialmente alrededor de la ducha o la bañera y en las paredes, el techo o el piso.
- En sótanos mojados o húmedos y en lugares bajos.
- Alrededor de los lavabos del cuarto de baño y de la cocina que tienen fugas.
- En áticos que tienen techos con goteras.

- En ropa húmeda que no se seca con rapidez.
- En las ventanas y paredes donde se recoge condensación.
- En armarios.
- Debajo del papel tapiz o de las alfombras.
- En su unidad de aire acondicionado.

Es importante que repare inmediatamente cualquier problema relacionado con la humedad en su casa. El moho puede crecer rápidamente, por lo que es mejor no esperar. Para eliminar el crecimiento de moho, seque rápidamente o deseche cualquier cosa que se haya mojado.



Moho y humedad

Preguntas para hacerse

¿En qué condiciones está la salud de su familia?

- ¿Hay alguien que tenga alergias o asma?
- ¿Hay alguien en su casa que siempre parece estar resfriado—con la nariz moquienta, silbidos en el pecho, tosiendo y con dolores de cabeza?
- ¿Desaparecen estos problemas cuando salen de la casa por un tiempo?
- ¿Hay bebés, niños o personas mayores que viven en la casa?

¿Cómo puede darse cuenta si hay moho creciendo en su casa?

- ¿Ve moho crecer en algún lugar?
- ¿Hay manchas de humedad creciendo en la ropa o las toallas?
- ¿Alguna parte de su casa o apartamento huele a cerrado o a moho?
- ¿Ve cambios de color en las paredes o en los pisos que no puede limpiar?

¿Hay humedad en su casa que pueda causar el crecimiento de moho?

- ¿Se ha inundado alguna parte de su casa?
- ¿Ha habido una fuga o derrame de agua?
- ¿Se ha mojado la alfombra y se ha quedado húmeda por más de 24 horas?
- ¿Puede ver señales de humedad en las paredes, techos o ventanas?
- ¿Se mantienen húmedas las paredes del cuarto de baño por mucho tiempo después de que

toma un baño o una ducha?

- ¿A veces se le atascan y retienen agua los desagües del sótano?
- ¿Hay goteras en el sótano o en el techo cuando llueve? (Revise el piso del ático)
- ¿Alguien usa un humidificador?
- ¿Se acumula agua en el molde de desagüe debajo del refrigerador o del aire acondicionado?
- ¿Usa calentadores portátiles que no tienen ventilación?
- ¿Hay espacios bajos debajo de la casa?
- ¿Vive en un clima húmedo?
- ¿Se drena el agua de lluvia hacia los cimientos de su casa?
- ¿Si su casa está elevada, se hacen pozos de agua debajo de ella?
- Se siente el aire en su casa pegajoso o húmedo?



PASOS A SEGUIR

- Mantenga las superficies limpias y secas—limpie inmediatamente los regueros y los derrames.
- Guarde la ropa y las toallas limpias y secas—no las deje húmedas en la canasta de la lavandería ni en la lavadora.
- No deje agua en los moldes recolectores de agua, sótanos o aire acondicionado.
- Revise la humedad relativa en su casa. Puede comprar un equipo de análisis en una tienda de equipo electrónico o en la ferretería. Deje de usar su humidificador si la humedad relativa es superior a 50%.
- Si la humedad es alta, no mantenga muchas plantas en la casa.
- Después de bañarse o ducharse, limpie las paredes de la ducha con una escobilla de goma para secar superficies o con una toalla.
- Disminuya la cantidad de vapor en el cuarto de baño mientras toma un baño o se ducha. Encienda el extractor de aire o abra una ventana.
- Utilice un extractor de aire mientras cocina.
- Si tiene una secadora de ropa, asegúrese de que tiene salida al exterior.
- Use un deshumidificador o aire acondicionado para secar las áreas húmedas.
- Si usa un humidificador, enjuágüelo con

agua todos los días. Cada dos o tres días, siga las instrucciones



del fabricante

- para limpiarlo o enjuágüelo con una mezcla de 1/2 taza de lejía (Algunas veces se llama **hipoclorato de sodio**. “Clorox” es una marca) y un galón de agua.
- Cuando use el aire acondicionado, úselo en la posición “ventilador automático” [“auto-fan”].
- Tire las alfombras mojadas, las cajas de cartón, el material de aislamiento u otras cosas que hayan estado muy mojadas por más de dos días.
- Incremente el flujo de aire en áreas problemáticas—abra las puertas del armario y mueva los muebles para que no estén cerca de las paredes donde el moho está creciendo. Cambie los muebles de posición de vez en cuando.
- Prevenga que la humedad se deposite en las ventanas usando tormenteras. Si vive en un apartamento, hable con su casero(a) para sugerirle que instale tormenteras.
- Mantenga a la gente con asma y alergias alejada de las áreas húmedas de su casa.
- Use desagües para desviar el agua de lluvia de su casa. Asegúrese de que los canalones funcionen.
- Remueva el terreno de los cimientos de su casa de manera que esté inclinado. Asegúrese de que hay una diferencia de 1.80 metros (6 pies) de profundidad entre el terreno que rodea su casa y el que está cerca de ella de manera que el terreno adyacente esté más elevado.
- Arregle las goteras en el techo, las paredes, las puertas o las ventanas.
 - Cubra los bordes de las ventanas si hay fugas.

PASOS A SEGUIR, continuación

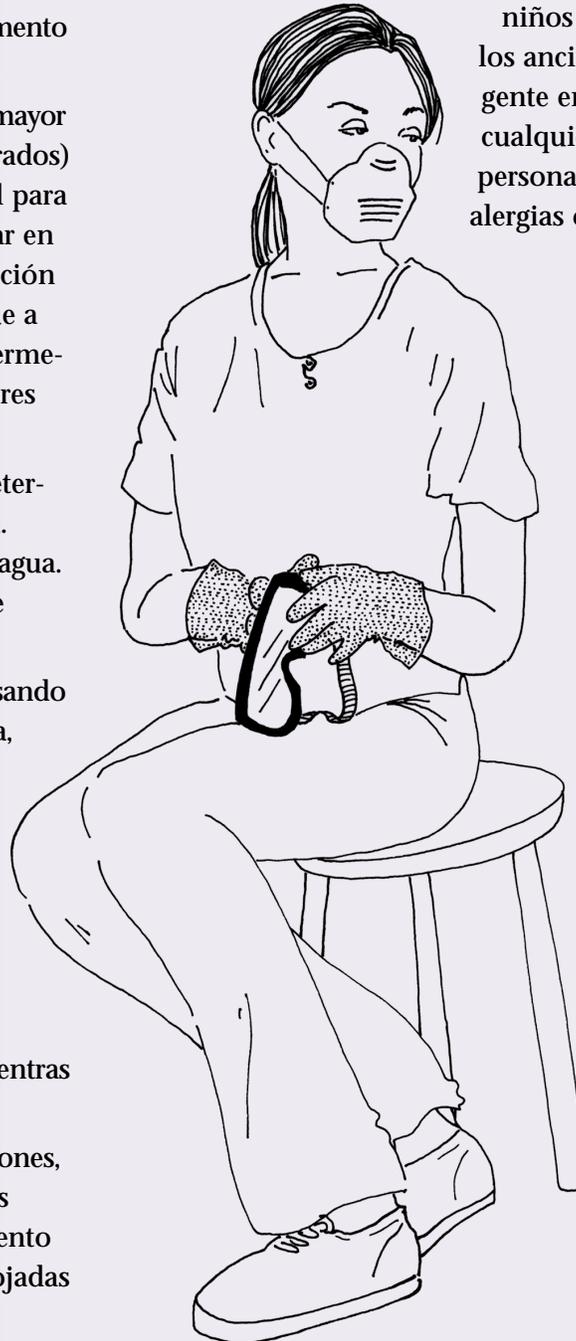
- Después de limpiar el moho, el usar una aspiradora de alto rendimiento (HEPA) o un limpiador de aire puede ayudarle a deshacerse de las esporas de moho en el aire. Es posible que pueda pedir prestada una aspiradora HEPA. Llame al departamento de salud local o estatal para preguntar.
- Si encuentra un área cubierta de moho mayor de 4.5 metros cuadrados (15 pies cuadrados) es mejor que contrate a un profesional para que se libre de él. (Los puede encontrar en el directorio telefónico bajo: “Restauración de daños por incendios o agua”.) Saque a los niños pequeños, personas con enfermedades a largo plazo y a personas mayores de la casa hasta que esté limpia.
- Limpie el moho con una mezcla de detergente para lavar o de lavaplatos y agua. También puede usar lejía con jabón y agua. No mezcle la lejía con productos que contengan amoníaco.
- Si cree que el moho les puede estar causando problemas de salud a usted o a su familia, consulte con un médico.

¿Cómo limpio el moho?

- Protéjase cuando limpia moho. Use camisas de manga larga y pantalones, zapatos y calcetines, guantes de goma y gafas para protegerse los ojos. Abra una ventana para dejar entrar aire fresco mientras trabaja.
- Deseche cosas como alfombras o colchones, placas para la construcción de tabiques (“dry wall”), tejas, material de aislamiento o cajas de cartón que hayan estado mojadas

por más de dos días. Empaque en un plástico cualquier cosa que vaya a tirar para prevenir que el moho se extienda. El limpiar el moho pone las esporas en el aire, así que es una buena idea usar una mascarilla de respiración. Mientras limpia, mantenga alejados a los

niños pequeños, los ancianos, la gente enferma y a cualquier persona con alergias o asma.



PASOS A SEGUIR, continuación

Limpie las superficies sólidas con una mezcla de detergente de lavar o de lavaplatos y agua. Es posible que tenga que limpiar con un cepillo. Enjuague el área con agua limpia y séquela rápidamente removiendo el agua y usando un ventilador. La lejía eliminará el moho que crece en las superficies. Sin embargo, no elimina las esporas de moho en el aire. El moho muerto puede causar reacciones alérgicas. Si usa lejía, siga estas instrucciones:

- Limpie la superficie primero con agua y detergente.
- Disuelva la lejía en agua –use alrededor de una taza de lejía por diez tazas de agua.
- Utilice un atomizador o una esponja para aplicar la mezcla de lejía en un área con moho. Déjela por unos 15 minutos, después enjuague el área y séquela rápidamente.
- Nunca mezcle lejía con productos que contengan amoníaco ni ácidos porque estará fabricando un gas letal.
- Mantenga la lejía fuera del alcance de las mascotas y de los niños.
- Recuerde, la lejía destiñe casi todos los tipos de tela y de moquetas. Asegúrese de no derramarla ni salpicarla.

El Servicio de la Cooperativa de Extensión o el departamento de salud local o estatal le pueden dar más información sobre el moho. Los inquilinos de residencias deben hablar con su casero(a). Algunas pólizas de seguro cubren las reparaciones de daños causados por el moho. Los profesionales en el campo de “restauración de daños por incendio o agua” pueden ayudarle a reparar los daños. El limpiar un problema grande de moho puede costar varios cientos de dólares o más.



¿Hay que realizar pruebas para detectar la presencia de moho?

Es posible que haya oído sobre el llamado moho “tóxico” que puede causar problemas graves de salud. Esto es preocupante si sabe que hay moho creciendo en su casa. Consulte con su doctor si piensa que el moho le está causando problemas de salud a usted o a su familia. Muchos expertos concuerdan en que los problemas de salud provienen más de la cantidad de tiempo que ha estado en contacto con el moho y de la cantidad de moho en su casa, que del tipo de moho en la misma.

Sin importar el tipo de moho que tenga, necesita librarse de él y reparar los problemas de humedad que lo hacen crecer. La mayoría de los expertos piensan que es mejor invertir tiempo y dinero limpiando el problema que realizando análisis. Entonces, actúe rápidamente para librarse del moho y de la humedad siguiendo los Pasos a seguir en este capítulo.

Moho y humedad

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado
—búsquela en su directorio telefónico
- Su departamento de salud local o estatal
—búsquelo en su directorio telefónico
- Agencia para la Protección Ambiental (APA)
(The Environmental Protection Agency) (EPA)
—www.epa.gov/iaq
- Centros para el Control y Prevención de
Enfermedades (CCPE) (The Centers for Disease
Control and Prevention) (CDC)
—www.cdc.gov/nceh/asthma/factsheets/molds

En la página web digite “Spanish” en la casilla de “Search”.

- Programa Californiano de Calidad del Aire en Interiores (California Indoor Air Quality Program):
—www.cal-iaq.org//iaqsheet.htm *(sólo en inglés)*
- La Casa de la Salud (The Health House)
—www.healthhouse.org *(sólo en inglés)*
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America’s Homes) 406/994-3451—www.montana.edu/wwwcxair *(sólo en inglés)*

Apuntes

